

Πίνακας με τον οποίο μπορεί κάποιος να υπολογίσει τις θερμίδες που χρειάζεται ημερησίως

Φύλο	Ηλικία	Καθιστική	Μέτριος Ενεργός	Πολύ Ενεργός
Γυναίκες	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
Άντρες	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

Όταν υπολογίσουμε τις θερμίδες που χρειαζόμαστε καθημερινά τότε στη συνέχεια με την βοήθεια του πιο κάτω πίνακα δημιουργούμε το δικό μας διατροφικό πλάνο.

Ομάδες Τροφίμων	Μερίδες Την Ημέρα			Δείγμα Μερίδας
	1600 Θερμίδες	2000 Θερμίδες	2600 Θερμίδες	
Σιτηρά	6	6-8	10-11	1 φέτα ψωμί28 γρ ξηρά δημητριακά 1,5 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
Ζαρζαβατικά	3-4	4-5	5-6	1 φλιτζάνι ωμά πράσινα λαχανικά½ φλιτζάνι ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ½ φλιτζάνι χυμό λαχανικών
Φρούτα	4	4-5	5-6	1 φρούτο μεσαίου μεγέθους¼ φλιτζανιού

				<p>αποξηραμένα φρούτα $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι φρέσκα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα</p> <p>$\frac{1}{2}$ φλιτζάνι χυμό φρούτων</p>
Γαλακτοκομικά χωρίς λιπαρά ή με λίγα λιπαρά	2-3	2-3	4	1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι 15 γρ. τυρί
Άπαχο κρέας, πουλερικά και τα ψάρια	3-6	6 η λιγότερα	6	28 γρ. μαγειρεμένα κρέατα, πουλερικά η ψάρια 1 αυγό
Ξηροί καρποί, σπόροι και όσπρια	3 την εβδομάδα	4-5 την εβδομάδα	1	1/3 κούπας ή 42 γρ. ξηρούς καρπούς 2 κουταλιές της σούπας ή 15 γρ. σπόρους $\frac{1}{2}$ κούπας μαγειρεμένα όσπρια
Λίπη και έλαια	2	2-3	3	1 κουταλάκι του γλυκού μαλακή μαργαρίνη 1 κουταλιά φυτικό λάδι 1 κουταλιά της σούπας μαγιονέζα 2 κουταλιές σούπας σάλτσα για σαλάτας
Γλυκά και πρόσθετα σάκχαρα	0	5 η λιγότερα την εβδομάδα	Λιγότερα από 2	1 κουτάλι της σούπας ζάχαρη 1 κουταλιά της σούπας ζελέ ή μαρμελάδα $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι σορμπέ,

				ζελατίνη 1 φλιτζάνι λεμονάδα
--	--	--	--	---------------------------------